

令和 3 年度 1 月分学校給食献立予定表

※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

風邪を予防する献立、体を温める献立をとり
いれました。学校給食週間(24～30日)中に
宮つ子オリジナル朝食メニュー特別賞をとりい
れました。

Bコース



給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日曜日	食 番 号	こ ん だ て め い	は た ら き						ち ょう み り ょう・そ の た	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く し つ し ょ く え ん	み な さ ん へ の ひ と こ と	
			おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品					
			たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ				
11 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		旬の食材 白菜		★パン			580 kcal 24.2 g 19.7 g 2.0 g	旬の白菜にはビ タミンCがたくさん含 まれています。風 邪予防にぴったりの 野菜です。
	-	パン										
	①	はくさいのクリームに	ベーコン とりく	★ぎゅうにゅう	★にんじん	★はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら なまクリーム バター	しお こしょう しろワイン パイオン			
	③	こまつなソテー		旬の食材 小松菜	★にんじん ★こまつな	コーン	旬の食材 ぼんかん	こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
	②	ぼんかん				ぼんかん						
12 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★ごはん			595 kcal 21.3 g 16.5 g 2.1 g	静岡県産のえびい もを使ったコロッケ をはじめ、今日は 県内産の食べ物を たくさん取り入れた ふるさと給食の日 です。
	-	ごはん(きぬむすめ)			旬の食材 小松菜			★えびいもコロッケ	だいずあぶら			
	②	けんないさんえびいもコロッケ										
	③	キャベツのじゃこあえ	かつおぶし	★ちりめんほし	★こまつな ★にんじん	★キャベツ			しお しょうゆ			
	①	だいこんととうふのみそしる	★とうふ みそ あぶらあげ		★はねぎ	★だいこん えのきたけ	旬の食材 大根		いりこ			
-	ちゅうのうソース								ソース			
13 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		旬の食材 大根		★ごはん			623 kcal 33.9 g 16.3 g 2.1 g	体が温まるよう根 菜や豚肉をじっくり 煮込んだ煮物を取り 入れました。
	-	ごはん										
	①	ぶたにくとこんさいのうまに	★ぶたにく あつあげ		★にんじん さいいんげん	★ほししいたけ ★だいこん れんこん ごぼう	さとう ★さといも	旬の食材 里芋	さけ しょうゆ こんごうけずりぶし			
	③	ほっけのひもの	ほっけのひもの		骨に注意しましょう。							
	②	わかめのあえもの		わかめ		きゅうり コーン			しお さとう す しょうゆ			
14 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				ちゅうかめん			692 kcal 33.9 g 18.5 g 2.8 g	揚げたさつまいもと 大豆はかみごたえ があります。よくか んで食べましょう。
	-	ちゅうかめん										
	①	みそラーメンスープ	★ぶたにく なると みそ うずらたまご		旬の食材 根深ねぎ	★キャベツ ★もやし コーン ★ねぶたねぎ しょうが にんにく	さとう		さけ がらスープ しょうゆ みりん しお こしょう			
	②	さつまいもとたまごのあまからあえ	だいず				さつまいも でんぶん さとう	だいずあぶら ごま	しょうゆ みりん			
	③	オレンジ				オレンジ						
17 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		旬の食材 小松菜		★わかめごはん			633 kcal 26.8 g 15.0 g 2.5 g	富士宮でもたくさん 採れる里芋のぬめ りは食物繊維の仲 間です。
	-	わかめごはん										
	②	ごもくあつやきたまご	★ごもくあつやきたまご				旬の食材 里芋					
	③	キャベツのおかかあえ	かつおぶし		★こまつな	★キャベツ			しお しょうゆ			
	①	さといものそぼろに	とりく あげボール		さいいんげん ★にんじん	たまねぎ しょうが	★さといも さとう でんぶん		こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ			
18 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★むぎごはん			609 kcal 28.7 g 15.7 g 3.3 g	豚肉の生姜焼きに 使われている生姜 には、豚肉を柔ら かくして臭みを消し てくれる効果があり ます。
	-	むぎごはん										
	②	ぶたにくのしょうがやき	★ぶたにく			しょうが	さとう		しょうゆ さけ みりん			
	③	きんぴらごぼう			★にんじん さいいんげん	こんにゃく ごぼう	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ			
	①	あつあげたまねぎのみそしる	あつあげ みそ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ しめじ			いりこ			
19 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★パン			563 kcal 27.6 g 21.8 g 3.1 g	ブロッコリーにはビ タミンCが多く含ま れていて、風邪予 防に役立ちます。
	-	パン										
	②	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ 旬の食材 ブロッコリー		トマト	たまねぎ にんにく りんご	さとう	こめあぶら	ウスターソース しょうゆ			
	③	ブロッコリーとツナのサラダ	★まぐろあぶらづけ		★ブロッコリー	きゅうり コーン		コールスロー ドレッシング	しお			
	①	やさいスープ	★とりく	旬の食材 ほうれん草	★にんじん ★ほうれん草	えのきたけ ★はくさい	旬の食材 白菜		こんごうけずりぶし パイオン しろワイン しお こしょう			
-	ブルーベリージャム						★ブルーベリージャム					
20 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★ごはん			630 kcal 27.6 g 20.6 g 2.1 g	豆乳を入れて作る と、みそ汁がまろや かに仕上がります。 す。
	-	ごはん										
	②	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに									
	③	こんにゃくのいりに	ぶたにく	ひじき	★にんじん いんげん	こんにゃく	旬の食材 大根	さとう ごま こめあぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん			
	①	とうにゅういりこんさいのみそしる	★ぶたにく みそ ★とうふ とうにゅう		★にんじん ★はねぎ	★だいこん れんこん たまねぎ			いりこ			
21 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★むぎごはん			638 kcal 22.8 g 20.6 g 2.0 g	牛肉は静岡県の地 場産物の一つで す。地元産の食材を 人気のカレーで味 わいましょう。
	-	むぎごはん										
	①	ビーフカレー	★ぎゅうにく	だっしふんにゅう	★にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	しお こしょう カレー あかワイン ちゅうのうソース チャツネ			
	③	フレンチサラダ				★キャベツ きゅうり コーン	さとう	こめあぶら	しお す こしょう			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								

☆マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやのしよくざいをしようするよていです。

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき						ちょうみりょう・そた	エネルギー たんぱくし じょうえん	みなさんへの ひとこと
			おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品				
			たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ			
24 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					人気献立	557 kcal 26.2 g 17.5 g 2.3 g	富士宮市のソウル フードといってもよ い富士宮焼きそば は市内の麵屋が作 る蒸し麺を使い肉 かすを入れて作り ます。
	-	げんりょうパン					★パン				
	②	ふじのみややきそば	☆ぶたにく	あおさいり いわしこ		★キャベツ	やきそばめん	こめあぶら にくかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース		
	①	はくさいのスープ	とりにく	旬の食材 小松菜	★にんじん ★こまつな	たまねぎ ★はくさい	旬の食材 白菜		こんごうけずりぶし フイヨン しお こしょう しるワイン		
25 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					富士宮の日	571 kcal 23.6 g 14.6 g 2.0 g	24日から30日は学 校給食週間です。 この期間は特色あ る献立にしました。 今日は市の魚「虹 鱈」の竜田揚げで す。
	-	ごはん(うみやーこめ)					☆ごはん				
	②	にじますのたつたあげ	★にじますのたつたあげ		旬の食材 大根	★キャベツ きゅうり たくあん		だいずあぶら			
	③	たくあんいりそくせきづけ	骨に注意しましょう。					ごま	しお		
26 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					ふるさと給食の日	639 kcal 28.8 g 19.0 g 1.7 g	静岡おでんは、黒 はんぺんやだし粉 を使った静岡県の 郷土料理の一つで す。
	-	ごはん(きぬむすめ)					☆ごはん				
	①	しずおかおでん	☆ぶたにく ちくわ うすらたまご ★くろはんぺん	こんぶ あおさいり いわしこ		★だいこん こんにやく	じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ			
	③	こまつなのごまあえ	旬の食材 小松菜	★こまつな ★にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ			
27 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					夫婦都市近江八幡市に ちなんだ献立	663 kcal 27.5 g 21.3 g 2.5 g	昔の給食献立を味 わってもらおうとす いとんを取り入れ ました。寒い冬に は温まります。
	-	げんりょうパン					★パン				
	②	とりにくのおちゃあげ	とりにく		★おちゃのは	しょうが	でんぶん	だいずあぶら	さけ しょうゆ		
	①	すいとん	みそ あぶらあげ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ★しいたけ	★さといも すいとん	こんごうけずりぶし さけ			
28 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					夫婦都市近江八幡市に ちなんだ献立	609 kcal 32.5 g 14.2 g 3.4 g	富士宮市の夫婦都 市である近江八幡 市の郷土料理を取 り入れました。「か しわ」とは、鶏肉の ことです。
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	かしわのじゅんじゅん	とりにく やきどうふ		★にんじん	たまねぎ しらたき ごぼう えのきたけ ★しいたけ ★ねぶかねぎ	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ		
	②	やしきおさげ	しおさげ	骨に注意しましょう。		旬の食材 根深ねぎ					
31 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					宮っ子オリジナル朝食 コンクール 特別賞	602 kcal 20.8 g 18.5 g 2.2 g	北山中学校3年杉 山智咲さんが考え た「彩り野菜の酸 辣湯」を給食用に アレンジして取り 入れました。オリジ ナルにはわかめ(2群) が入っていました。
	-	ごはん					☆ごはん				
	③	くきわかめのちゅうかあえ	くきわかめ		★にんじん	きゅうり ☆もやし	さとう	ごまあぶら こめあぶら	しお しょうゆ す こしょう		
	①	いろどりやさいのサンラータン	☆ぶたにく ★たまご	旬の食材 小松菜	★にんじん ★こまつな	きくらげ たまねぎ	でんぶん	こんごうけずりぶし さけ す こしょう しょうゆ しお ガラスープ			
32 (月)	-	おこめのムース						★おこめのムース			



給食のカルシウムの半分以上は牛乳からとっています

寒い時期はどうしても牛乳が残りがちです。
牛乳は骨の成長に必要なカルシウムの供給源として大切な食
品です。
骨を強くするには、骨の材料であるカルシウムを十分にとり、
しっかり運動することが大切です。
富士宮市は「富士の国乳業」から、新鮮な地元の牛乳を毎日
届けてもらっています。
学校給食週間を機に、食べ物を大切にするためにも、牛乳を
残さず飲めるといいですね。

